



COORDENAÇÃO GERENCIAL

contato@grupowallace.org

(48) 999 169 094
Central – (48) 3304 5056

CARLOS GUSMAN

Cardápio Qualitativo – Sugestões

Obs. Deve ser observado o componente quantitativo do mesmo.

REFEIÇÕES	Dias da Semana
CAFÉ	Pães: Integral Manteiga Complemento: Manteiga; Queijo Branco; Presunto; Ovos Mexidos. Bebidas: Café com leite; Suco de Frutas (sem coar)
LANCHE	Sanduche Natural + Suco ou Yogurte + Fruta A, B ou C
ALMOÇO	Proteína Animal de Ave; Bovina e Marinha. Vegetais Cozidos Vegetal 1, 2 e 3 (crus)
LANCHE	Sanduche Natural + Suco ou Yogurte + Fruta D, E ou F
JANTAR (Metade do Almoço)	Proteína Animal de Ave; Bovina e Marinha. Vegetais Cozidos Vegetal 1, 2 e 3 (crus)
CEIA	Salada de Fruta A ou E + Yogurte Natural Pasta de Fruta B + Aveia Fina

EXEMPLOS

FRUTA A	Mamão - Pera
FRUTA B	Maçã - Banana
FRUTA C	Melão - Melancia
FRUTA D	Uva - Maracujá
FRUTA E	Ameixa - Manga
FRUTA F	Kiwi - Morango

YOGURT A	Grego
YOGURT B	Natural - Mel
YOGURT C	Com Aveia

VEGETAL 1	Debaixo da Terra: Cenoura, Beterraba, Cebola, Rabanete, Nabo.
VEGETAL 2	Acima da Terra: Rúcula, Alface, Couve, Acelga, Morango, Abobrinha Verde.
VEGETAL 3	Arbustos: Tomate, Maxixe, Couve de Bruxelas.....

VEGETAIS COZIDOS	Arroz Integral. Abóbora, Chuchu, Feijão, Lentilha, Grão de Bico, Vagem verde (ervilhas)....
-------------------------	---

CAFÉ DA MANHA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	CEIA
Maior que a ceia	Maior que a ceia	Maior refeição	Maior que a ceia	Metade do almoço	Menor refeição